

Sugestões para utilizar a música em casa (para as famílias, amigos e cuidadores)

Para as pessoas com perda de memória, a música e as canções tem um significado especial. À medida que a memória a longo prazo é ativada, é restaurado o sentido de identidade. A música proporciona relaxamento, retorno às boas lembranças e sentimentos de calma e segurança. A música reorienta a pessoa e distrai-a do stress da vida. Pode também ajudar a pessoa a recuperar de uma depressão.

Seguem-se algumas sugestões sobre como utilizar a música em casa com seu amigo ou parente.



1. Relaxem juntos

A música pode promover o relaxamento. Existem muitos tipos de música de relaxamento, como por exemplo os CDs de sons da natureza ou de compilações de música clássica, com ritmo lento e regular. A música que é familiar ao seu amigo ou parente pode, com frequência, ser mais eficaz.

2. Ouçam juntos

Arranje tempo para se sentarem e ouvirem música juntos. Este tempo não tem de ser longo. A música torna-se um veículo para a comunicação e oferece oportunidades para partilhar e relaxar. Fazer uma massagem suave nas mãos, ombros ou nos pés pode tornar-se parte de um ritual regular. Peça a um amigo, familiar ou voluntário para o ajudar, caso esteja muito ocupado.

3. Cantem juntos

Utilize CDs ou DVDs de karaoke ou cantem sem música gravada. Escolha as músicas favoritas da pessoa com Demência para cantarem juntos. Cante ao ajudar o seu amigo ou parente a tomar banho e durante outras tarefas do quotidiano.

4. Movimentem-se e dancem juntos

Tente movimentar-se ao som da música. Posicione-se em frente à pessoa, segure as mãos dela e movam-se para um lado e para outro. Dançarem juntos é bom, especialmente se o seu amigo ou parente dançava na juventude. Não tem de ser um perito. Podem movimentar-se em conjunto, de mãos dadas, ou tentarem uma posição típica de danças de salão.

5. Convide os amigos e façam uma atuação ao vivo

Oiça outras pessoas a cantar ou a tocar instrumentos, particularmente as crianças. Esta é uma atividade ótima que o seu amigo ou parente irá apreciar.

6. Faça uma banda com utensílios de cozinha

Bata com uma colher de pau numa panela, criando uma música com ritmo. Para aumentar o interesse, compre numa loja de música um pequeno tambor, um conjunto de maracas ou um instrumento de guizos. Se sentir dúvidas sobre como tocar instrumentos de percussão, peça a uma criança para lhe mostrar o quanto pode ser divertido.

7. Assistam a concertos

Se for apropriado, tente assistir a concertos que o seu amigo ou familiar aprecie.

Fonte: Alzheimer Portugal